



BRÓCOLI AL LIMÓN

 2 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de brócoli
- 3 dientes de ajo, crudo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 1 limón
- 1 cucharadita de sal común
- 1 cucharadita de pimienta

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta y lava el brócoli, reserva. Por otro lado, pela y filetea los ajos. Pon el horno a precalentar a 200°C En una bandeja pon el AOVE, el brócoli, los ajos, echa el limón exprimido, sal y pimienta al gusto. Remueve para mezclar bien y mete al horno 20 minutos, calor arriba y abajo. A los 10 minutos vuelve a remover y pon el ventilador para que quede más crujiente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (120 g)	% DDR
ENERGÍA	69 kcal	83 kcal	4 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	4 %
H. CARBONO	5 g	5 g	2 %
AZÚCARES	2 g	3 g	3 %
GRASA	4 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	12 %
SODIO	505 mg	605 mg	25 %